ANCHETA NOASTRĂ

Cum să luptăm împotriva emoției?...

Astăzi, în lumea marilor sportivi — ale căror nume sînt înscrise de obicei cu majuscule și în prima pagină a ziarelor de specialitate — problema stării psihice dinaintea startului în competițiile de amploare este tratată cu toată seriozitatea. Încet-încet, „secretele" obținerii unor performanțe răsunătoare pe plan mondial au devenit cunoscute și alături de metodele noi de pregătire au apărut din ce în ce mai des, în ultima vreme, și unele mijloace de învingere a emoției. În acest fel s-a dovedit că așa-zisul „calm imperturbabil" era, de fapt, doar un artificiu gazetăresc, ca să spunem așa, pentru că — în fond — nu a existat, nu există și nici nu va exista vreun sportiv care să nu fie emoționat — mai mult sau mai puțin, firește — înaintea unui mare examen internațional.

Problema nu se rezumă la existența sau inexistența stării emoționale, ci la măsura în care un sportiv reușește s-o înfrîngă, s-o reducă la minimum posibil sau (sînt și asemenea cazuri) s-o folosească tocmai în scopul obținerii unor rezultate cît mai bune.

Deoarece pregătirea psihică a sportivilor nu are mijloace sau metode universal valabile — întrucît în acest domeniu un rol covîrșitor îl joacă structura sufletească, educația, particularitățile caracterului individului respectiv — redacția noastră — în dorința de a ajuta pe tinerii sportivi și chiar pe unii antrenori în rezolvarea acestei probleme dificile — s-a adresat unor cunoscuți sportivi fruntași, antrenori și specialiști rugîndu-i să-și spună părerea.

„DECALOGUL" MEU...

În sportul celor mai buni ochitori cu arma, ca și în celelalte discipline sportive de altfel, emoția joacă un rol foarte important. Experiența îmi dă dreptul să afirm că de emoție depinde, în majoritatea cazurilor, obținerea rezultatelor bune în marile concursuri.

Se cunosc sportivi care la antrenamente obțin rezultate valoroase, dar care în momentul intrării în concurs nu-și mai pot desfășura întreaga gamă de deprinderi însușite, iar rezultatul realizat este cu mult inferior celui de la antrenamente. Și în activitatea mea am trăit asemenea momente. Cauza? Emoția!

În timpul concursului emoția poate apărea din diferite motive: gîndul plăcut al victoriei finale, „miza" concursului, perspectiva discuțiilor în presa de specialitate, și — uneori — lacunele din pregătire care pot determina neîncredere în reușita participării. Cauzele care pot provoca emoție sînt multiple. Dar tot atît de numeroase sînt și căile și mijloacele pentru a lupta împotriva ei.

În cele ce urmează voi recurge la două exemple din activitatea mea, pentru a ilustra afirmațiile de mai sus.

În 1958 am fost selecționat în echipa națională de pistol viteză pentru campionatele mondiale de la Moscova. Era pentru prima dată cînd participam la un concurs internațional peste hotare și, totodată, primul campionat mondial la care eram prezent. Antrenamentele pe care le-am făcut înainte de campionatul mondial m-au făcut să ating forma maximă și să reușesc cifre destul de mari, fapt care m-a împins pe... panta iluziilor; mă gîndeam chiar la victorie. În ziua concursului, vremea era frumoasă. Eu însă eram atît de emoționat, încît aveam impresia că este... ceață. Totul îmi părea ieșit din comun. Orice mă enerva. Devenisem un alt om, deoarece emoția mă stăpînea cu desăvîrșire. Urmarea: rezultatul obținut a fost slab. Nu știusem să-mi înfrîng starea emoțională.

După concurs am stat de vorbă cu antrenorul P. Cișmigiu și am ajuns la concluzia că un sportiv, pentru a-și putea demonstra întreaga sa măiestrie, are nevoie și de o serie de alte calități, care se dobîndesc numai printr-o muncă intensă, calități care sînt în măsură să acționeze eficace în momentele de emoție și să netezească drumul spre rezultate bune.

Am reflectat mult și în anii care au urmat am muncit serios în această direcție. Și am ajuns la un rezultat: un „decalog", pe care l-am respectat cu strictețe:

1. Atingerea formei maxime.
2. Gîndirea și concentrarea maximă în momentul de emoție.
3. Eliminarea mișcărilor de prisos, care consumă energie nervoasă și fizică (coordonarea mișcărilor).
4. Stabilirea unor condiții grele de antrenament și efectuarea lor cu maximum de randament.
5. Efectuarea de antrenamente în mediu neprielnic (zgomot și timp nefavorabil).
6. Acordarea unei atenții maxime fiecărui concurs.
7. Urmărirea în timpul concursului nu a locului în clasament și a rezultatului final, ci a comiterii de cît mai puține greșeli.
8. Stabilirea și respectarea unui program strict de viață sportivă.
9. Pregătirea perfectă a materialului.
10. Obișnuirea cu rezultate de valoare la antrenamente.

Aceste 10 puncte pe care mi le-am fixat au fost pentru mine un ghid permanent și timp de cinci ani, în diferite concursuri interne și internaționale, am căutat pe cît posibil să-l urmez cu strictețe. Și rezultatele nu au întîrziat să apară; în momentele de emoție reușeam să mă stăpînesc din ce în ce mai bine. Deci, în acești ani muncisem bine în această direcție.

Anul trecut am avut satisfacția să constat acest lucru cu mai multă certitudine. 1964 m-a pus în fața unui nou și mare examen: Jocurile Olimpice de la Tokio, cea mai importantă întrecere internațională. Emoția mea, atunci cînd am intrat în concurs, a fost de aceeași intensitate ca în urmă cu șase ani. De data aceasta însă, eram pregătit din toate punctele de vedere. Și emoția nu m-a mai depășit pentru că eram... înarmat și am știut cum s-o învinge, reușind să trag la valoarea atinsă la antrenamente și să ocup locul al doilea, la un punct de cîștigătorul medaliei de aur, finlandezul Linnosvuo.

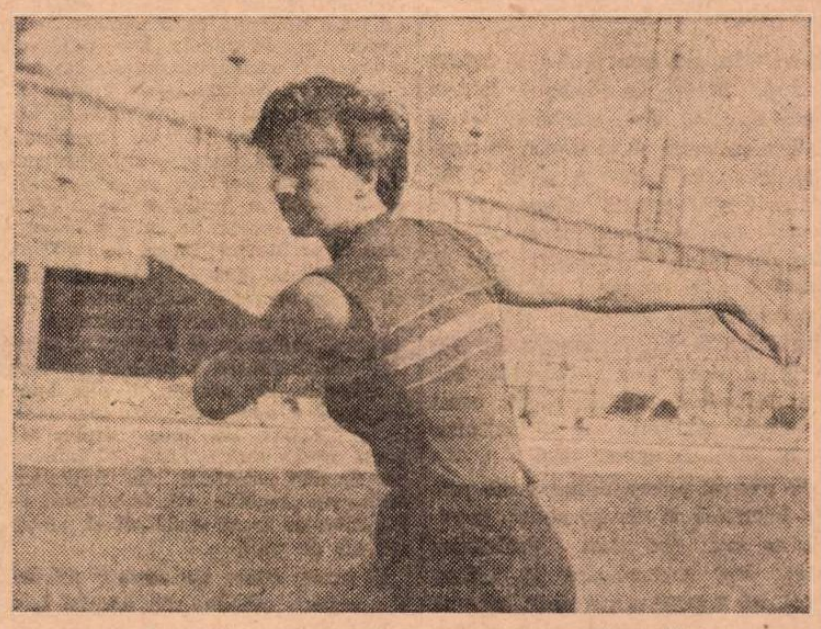
ION TRIPȘA
maestru emerit al sportului

Mărturisirea unei emotive

O discuție despre emoție și emotivitate la sportivi mi se pare binevenită, fiindcă emoțiile mari au fost deseori motivul principal al înfrîngerilor neașteptate. „Jucătorii erau copleșiți de emoție", „sugrumați de emoție", „li s-au tăiat picioarele de emoție"... *iată expresii întîlnite frecvent în paginile ziarelor sau revistelor de sport.*

Ca suporter pasionat sau ca simplu spectator, ți-e greu uneori să înțelegi cum oamenii care la antrenamente sau la concursuri ușoare dau randament, se mișcă degajat și bine, în concursuri de amploare nu mai fac față, devin de nerecunoscut. Mulți sînt gata să spună că emoția e doar un pretext, o scuză de circumstanță pentru lipsa de pregătire sau forma proastă, o consecință a fricii de concurs și de răspundere. Nu sînt de acord cu o asemenea concluzie. Emoțiile există, ele pot să-ți „taie picioarele", să te „strîngă de gît" și să te copleșească chiar cînd ești bine pregătit și cînd vrei să realizezi mai mult ca oricînd. Este adevărat că emoția este o stare de start absolut necesară în realizarea marilor performanțe. Problema este ca ea să nu depășească acea limită, dincolo de care se transformă din aliat în dușman al sportivului.

De-a lungul activității mele sportive, emoția a fost „problema nr. 1", inamicul cu care am dus o luptă continuă. Cînd am reușit prin voință s-o



strunesc, am făcut din emoție un ajutor în realizarea celor mai bune rezultate ale mele. Cînd am lăsat-o să mă copleșească, m-a învins, m-a dus la înfrîngeri neașteptate. Un exemplu recent mi-l oferă activitatea mea în anul 1964. A fost un sezon pentru care m-am pregătit în mod deosebit. Dorința de a participa pentru a patra oară la Jocurile Olimpice m-a dus la o stare de emotivitate deosebită. În strădania mea de a realiza cît mai mult, de a depăși norma stabilită de comitetul nostru olimpic, concursurile — indiferent de importanța lor — erau atît de așteptate și de pregătite încît... cîteva zile înaintea lor nu mai puteam dormi, îmi pierea pofta de mîncare, iar rezultatul de 55 de metri devenise o obsesie. Ceea ce reușeam la antrenamente și chiar la încălzirile dinainte de probă nu se reedita în concurs, deoarece dorința mea de mai mult mă făcea să uit în concurs tot ce era în legătură cu tehnica și coordonarea aruncării. Așa îmi explic insuccesul de la Jocurile Balcanice de anul trecut, la care, după felul cum aruncam la antrenamente, mă așteptam la un record de valoare, dar n-am reușit decît un mediocru 51,60 m. Eșecul m-a pus pe gînduri și după cîteva zile de demoralizare am început să mă pregătesc psihic pentru participarea mea la Tokio. În ce fel?

Din experiența celorlalte olimpiade la care luasem parte, am tras concluzia că la proba de aruncare a discului favoritele înregistrează mai totdeauna rezultate surprinzătoare. La Helsinki, de pildă, marea favorită a probei, Nina Dumbadze, pe atunci recordmană mondială cu peste 53 de metri, a reușit abia 45 de metri cu care s-a clasat pe locul III. Povestea s-a repetat la Melbourne, unde principala favorită, Nina Ponomareva, a fost învinsă de Olga Fikotova, ca și necunoscută înaintea probei. Nici la Roma medalia de aur n-a revenit recordmanei mondiale, Tamara Press, ci veteranei Nina Ponomareva. În general, la aceste trei olimpiade nu se realizaseră recorduri personale, așa că m-am fixat la gîndul că un rezultat de 53—54 m, destul de accesibil mie, îmi poate aduce un loc în finală, în ciuda performanțelor mari scoase acasă de celelalte aruncătoare de disc (pe lista înscrierilor figurau 9 atlete cu rezultate de peste 55 de metri în 1964, dintre care 6 cu peste 56 de metri). La antrenamente am urmărit să capăt constanța la 53—54 de metri, lucru realizat și notat în caietul meu de zi. La ultimele antrenamente dinaintea concursului, deși desfășurate pe ploaie și alunecuș, din 6 aruncări 5 erau în jurul a 54 de metri. Și rezultatele scoase în probele ajutătoare, de control (cum sînt aruncările de bile și de disc de pe loc, săriturile) îmi spuneau că sînt în formă foarte bună. Mi-am frînat orice gînd ce putea să mă ducă la o stare de supraemotivitate și mi-am concentrat toată atenția asupra felului cum voi realiza în concurs, din punct de vedere tehnic, aruncarea.

Iată și ziua concursului olimpic. Prima mea încercare la calificări a fost nereușită. În alte condiții acest lucru m-ar fi dus la o stare de nervozitate și panică, de data aceasta însă m-am gîndit doar cum să îndrept tehnic greșeala comisă la prima încercare. Rezultatul a fost 53,60 m, cu care mi-am asigurat calificarea. După-amiază, în finală, același gînd la tehnica mișcării m-a dus la o liniște pe care n-a reușit s-o zdruncine nici aruncarea de peste 55 metri reușită la încălzire. Abia prima mea aruncare în concurs, care a fost 55,90 m — nou record olimpic și național — m-a bucurat atît de mult încît n-am putut să mă „adun" pentru cea de a doua încercare. De obicei, în alte concursuri o primă încercare bună mă ducea la o automulțumire și o bucurie care mă consumau atît de mult încît îmi era greu să mă concentrez în continuare. În întrecerea de pe stadionul olimpic din Tokio, urmărind rezultatele înscrise pe tabla neagră montată la masa de arbitraj, am văzut că nu eram singura concurentă cu record personal și că, după mine, recordmana R.D.G., Ingrid Lotz și cea a Bulgariei, Virginia Mihalova, realizaseră cifre mai bune. Mi-am adunat gîndurile și mi-am impus să mă stăpînesc și să continui să urmăresc o execuție tehnică mai rapidă, chiar o... demonstrație tehnică. Așa am aruncat 56,09 și apoi 56,97 m, noi recorduri naționale, așa am obținut pentru a doua oară consecutiv medalia olimpică de bronz.

Concluzia pe care am tras-o după concursurile mele din 1964 a fost următoarea: cînd am concurat DOMINATĂ de dorința unui rezultat prea mare, aceasta a generat crispare, nervozitate și lipsă de concentrare; atunci cînd m-am eliberat de obsesia cifrei și am pus pe primul plan preocuparea pentru execuția tehnică, pentru realizarea mișcării la o viteză mărită, performanța a rezultat firesc, încununînd nenumăratele ore de muncă.

De aceea, consider că pentru a contracara efectele emoțiilor exagerate, trebuie ca zilele premergătoare marilor concursuri să fie folosite pentru a analiza și discuta cu antrenorul despre greșelile tehnice ce mai pot fi îndreptate, pentru vizionarea de filme și kinograme cu tehnica celor mai buni atleți, astfel încît pregătirea pentru concurs să nu fie copleșită de dorința de a obține cît mai mult și prin orice mijloace, ci de preocuparea pentru tehnică, garanția marilor rezultate.

LIA MANOLIU
maestră emerită a sportului

HANDBAL

NOUTĂȚI

● Dinamo se pregătește intens pentru returul cu Grasshoppers Zürich ● Un observator la meciul Medveșciak Zagreb — Ajax Copenhaga ● Ședința de analiză a activității pe anul 1964

Echipele de handbal fruntașe își continuă pregătirile în vederea începerii returului campionatului categoriei A. De fapt, ele se află în continuarea activității, pentru că jocurile disputate în sală în cursul iernii le-au menținut în antrenament și în... contact cu iubitorii acestui sport. Aceștia din urmă așteaptă cu legitim interes reluarea luptei pentru titlul de campioană și pentru promovarea din seria a II-a în prima. Pînă atunci însă (prima etapă a returului este programată la 4 aprilie), amatorii de handbal se mulțumesc să urmărească cu atenție antrenamentele și să aștepte...

...ULTIMA SEMIFINALĂ ÎN „C.C.E."

Într-adevăr, la sfîrșitul acestei săptămîni, mai precis sîmbătă seară, echipa noastră campioană, Dinamo București, va susține ultimul său joc în cadrul semifinalelor „Cupei campionilor europeni", după care se va califica — în mod oficial — pentru finala competiției.

După cum se știe, în meciul tur de la Zürich, Dinamo a cîștigat cu 19—11 și practic s-a calificat pentru finala de la Lyon (3 aprilie). Avansul de opt puncte nu i-a făcut însă pe bucureșteni să aștepte liniștiți returul. Ei au continuat să se antreneze cu aceeași seriozitate și exigență pentru meciul de sîmbătă. La antrenamente a participat întregul lot de jucători, care azi dimineață va fi folosit în partida de verificare pe care Dinamo o susține în sala sa în compania Rafinăriei Teleajen.

● Întîlnirea cu Grasshoppers se va disputa în sala Floreasca. Oaspeții și-au anunțat sosirea pentru vineri seară.

LA MECIUL ECHIPEI MEDVEȘCIAK

Dinamoviștii au avut un observator la meciul retur Medveșciak Zagreb — Ajax Copenhaga, disputat vinerea trecută la Belgrad, și terminat cu un rezultat (21—11) care a calificat echipa iugoslavă pentru finala competiției. La acest meci a asistat antrenorul emerit Oprea Vlase, care — la înapoiere — ne-a spus: **„Campioana Iugoslaviei mi-a lăsat o impresie bună. De altfel, ea mi-a confirmat părerile făcute după primul joc cu Burevestnik Tbilisi. Este o echipă care practică un joc modern și care s-a impus printr-o bună pregătire fizică, tehnică și tactică, printr-un joc în forță cu aruncări puternice și precise de la distanță, prin contraatacuri bine executate și printr-o apărare colectivă. Va fi un adversar destul de dificil în finală".** Motiv pentru ca dinamoviștii să se pregătească cu și mai multă atenție de acum înainte.

ANALIZA ACTIVITĂȚII PE 1964

Vineri, federația de specialitate își va ține ședința de analiză a activității desfășurate în anul 1964. La ședință sînt invitați să participe președinții comisiilor regionale, precum și reprezentanții cluburilor și secțiilor de handbal din București (și în primul rînd cele cu echipe în categoria A), precum și antrenorii și arbitrii bucureșteni. Ședința va avea loc la ora 16,30, la sediul Consiliului General UCFS din str. V. Conta 16 (etajul VIII).

SCURTE ȘTIRI

● Secțiile de handbal cu echipe în categoria A își pot face viza anuală pe carnetele de legitimare la F.R.H. pînă la data de 30 martie a.c. Ele trebuie să prezinte toate actele specificate în materialul documentar nr. 1/1965 trimis tuturor comisiilor regionale.